

# 4月の資源物・ごみ収集日割表

【問い合わせ】ごみゼロ推進室(☎282-7289)

資源物			燃えないごみ・粗大ごみ		
真崎、村松北、舟石川中丸、外宿2	1日・8日 15日・22日	外宿1	12日・26日	真崎、村松北、権現山寮、真砂寮、原子力機構(荒谷台)	1日・15日
船場、照沼	1日・15日	内宿1、亀下	6日・13日 20日・27日	原子力機構(長堀)、長堀寮、舟石川3、外宿1、外宿2、竹瓦	4日・18日
原子力機構(長堀・荒谷台・箕輪)、須和間、フローレスタ須和間	4日・11日 18日・25日	百塚、内宿2、豊岡、舟石川3 竹瓦	6日・20日 13日・27日	緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下	5日・19日
緑ヶ丘	4日・18日	舟石川2	7日・14日 21日・28日	百塚、豊白、内宿1、内宿2	7日・21日
白方	11日・25日	南台、川根	7日・21日	白方、岡、原子力機構(百塚)	8日・22日
舟石川1、原子力機構(百塚)	5日・12日 19日・26日	豊白	14日・28日	舟石川1、船場	11日・25日
宿、押延、岡	5日・19日	※各回収日の午前7時から8時30分までに出してください。		宿、川根、照沼、押延、須和間、フローレスタ須和間、原子力機構(箕輪)	12日・26日
				舟石川2、舟石川中丸	14日・28日
<b>燃えるごみ</b> ※祝日の収集も行います。					
真崎、村松北、白方、宿、岡、原子力機構(箕輪・百塚・荒谷台)、真砂寮、権現山寮、南台、緑ヶ丘、押延、須和間、川根、照沼、豊岡、亀下、フローレスタ須和間					(毎週)月・木曜日
舟石川1、舟石川2、舟石川3、舟石川中丸、百塚、豊白、原子力機構(長堀)、長堀寮、外宿1、外宿2、船場、竹瓦、内宿1、内宿2					(毎週)火・金曜日



春は進学・就職や異動・転勤など、生活環境が大きく変わる季節。新しい生活に慣れるまではささいなことでもストレスとなり、気付かないうちに心と体に負担が掛かってしまうことがあります。

今回は、そんな新生活のストレスを上手に乗り切る方法について、ご紹介します。

■**ストレスが体に与える影響**

適度なストレスはやる気を高め、生活にめりはりをつけるなど、毎日の生活の良い刺激になります。しかし、限度を超えてしまうと免疫力が落ちて風邪を引きやすくなったり、女性ではホルモンバランスが崩れ、肌荒れや生理周期の乱れが起きたりすることがあります。また、自律神経の乱れによる不眠や、胃腸の不調による便秘・下痢などの症状が出ることもあります。

新しい環境の中に置かれると人は誰でもストレスを感じ、対応しようと反応が起きますが、これは環境

春は進学・就職や異動・転勤など、生活環境が大きく変わる季節。新しい生活に慣れるまではささいなことがストレスとなり、気付かないうちに心と体に負担が掛かってしまうことがあります。

## あなたの新生活を応援します！

### 新生活のストレスに負けないで！

■**規則正しい生活リズムで**

慌しい新生活では疲れがたまっていることに気付かず、頑張ってしまうがちです。そんなとき、休日の「寝だめ」をしてみてください。実は寝だめをすると、かえって生活リズムが乱れ、疲れが抜けません。休日でもできるだけ同じ時間に起き、太陽の光を浴びることで、セロトニンと呼ばれる神経伝達物質が分泌され、心身が安定してストレスに影響されにくくなります。

■**バランスの取れた良質な食事を**

外食やインスタント食品ばかりの生活では、高カロリーなのに必要な栄養素が不足して、体調を崩しやすくなります。胃腸の不調ばかりでなく、にきびや肌荒れが悪化することもあります。

■**適度に身体を動かして**

運動習慣のある人は、運動をあまりしない人に比べて、ストレス対応力が高いことが知られています。ウォーキングや趣味のスポーツなどはもちろんですが、できるだけ車を使わずに歩いたり、階段を利用したりするなど、日常生活の中でこまめに体を動かすだけでも、活動量は上がります。また、就寝前のストレッチは安眠にもつながりますので、お勧めです。



■**新しい環境に置かれたとき、変化に順応するための力が人には備わっています。いざというとき、その力を発揮できるように、日ごろから自分の生活習慣を見つめ直してみませんか？**

また、外食が多い方には、主食(ご飯・パン・麺等)、主菜(肉・魚等)、副菜(野菜・きのこ類等)が一度に取れる「定食」がお勧めです。コンビニ・スーパーの、カップサラダやカット野菜を活用するのも良いでしょう。

また、外食が多い方には、主食(ご飯・パン・麺等)、主菜(肉・魚等)、副菜(野菜・きのこ類等)が一度に取れる「定食」がお勧めです。コンビニ・スーパーの、カップサラダやカット野菜を活用するのも良いでしょう。



#### 【問い合わせ】

保健センター(☎282局2797)  
※「元気アップ通信」は、次回からリニューアルしてお届けします。お楽しみに！